



අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය  
කළඹි අමෙරික  
Ministry of Education

G. C. E. Ordinary Level | ආ. නො. ස. කාමාන්‍ය පෙළ | 2022 (2023)

## Student Seminar Series

### රිජය කම්මිත්තුන් මාලාව

Practice Paper | උපකාරක ප්‍රශ්න තත්ත්ව

# Health & Physical Education කොඩිය හා ගාරීරික අධ්‍යාපනය



Question Paper - I, II | ප්‍රශ්න තත්ත්ව - I, II (කිංහල මාධ්‍යය)

81 | S | I, II

අ. පො. ස. සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය - ශිෂ්‍ය සම්මේලන මාලාව - 2022 (2023)  
කළුවිප් පොතුත් තරාතරප් පත්තිර (සාතාරණ තර)ප පරිශ්‍යාස- මාණවර් කරුත්තරස්කු තොටර් - 2022 (2023)  
**G. C. E. Ordinary Level Examination – Student Seminar Series**

ବେଳେବୁ ହା ଓରିରିକ ଅଧିବା ପନାଯ	I, II
କ୍ରାତ୍ତାରମୁମ୍ ଉତ୍ତରକଲ୍ଲିଯିମ୍	I, II
<b>Health &amp; Physical Education</b>	I, II

ஒரே ஒன்று  
மூன்று மணித்தியாலம்  
Three Hours

அமலர் கிடைவில் காலை	- மினிச்சு 10 சி.
மேலதிக வாசிப்பு நேரம்	- 10 நிமிடங்கள்
Additional Reading Time	- 10 minutes

අමතර කියවීම් කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවිමේ දී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදා ගන්න.

සේඛබ්‍ය හා ගාරීරික අධ්‍යාපනය |

## සැලකිය යුතු සි:

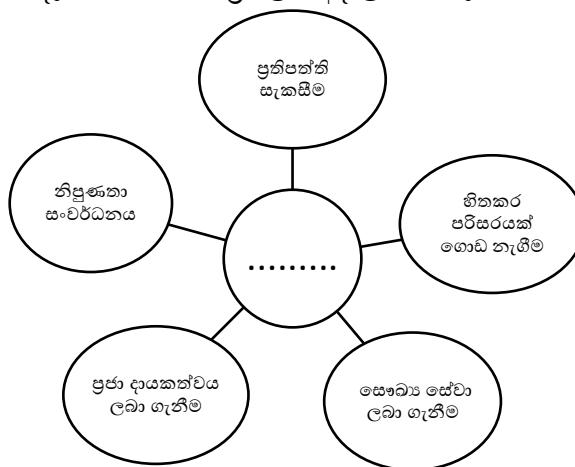
\* සියලු ම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

\* අංක 1 සිට 40 නෙක් ප්‍රශ්න වල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ විභාග් සූජ්‍ය පිළිතුර තෝරා ගැන්න.

\* ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රය්‍රිතය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන්, ඔබ තෝරා ගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසදෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.

\* එම පිළිතුරු පත්‍රයේ ප්‍රාප්තය දී ඇති අනෙක් උපදෙස් දියුණුකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා දියුණු පිළිපින්න.

01. පහත රුප සටහනෙන් දැක්වෙන ක්ෂේත්‍රවලට අදාළ හිස්තුනට වඩාත් ගැලපෙන සංකල්පය වන්නේ,



(1) ஆர்த்த சௌஷதய	(3) ஆர்த்த தெங்கிழைய
(2) சௌஷதய புவர்த்தனய	(4) சௌஷதய வந்த ஹாதிக பரிசுரய

02. 11 ශේෂීයේ ඉගෙනුම ලෙන නිමල් පාසල් යාමට පෙර අසනීම්ව එක්තුන් ව සිටින සිය මව සියලු

ඇප උපස්ථිරාන කොට පාසලට පිටත් වේ. නිමල්ගේ වරිතයෙන් පිළිබඳ වන්නේ,

(1) කායික යහපැවැත්ම සි.	(3) සමාජීය යහපැවැත්ම සි.
(2) මානසික යහපැවැත්ම සි.	(4) ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සි.

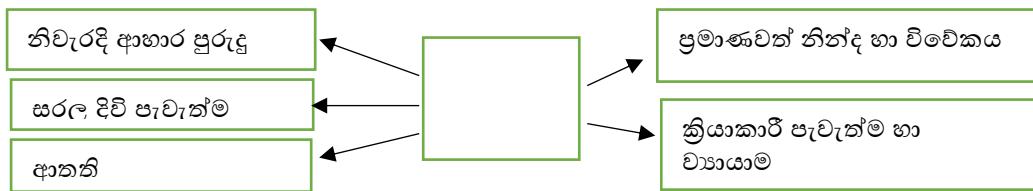
03. පහත දැක්වෙන, පාසල් පරිසරයක තිබෙන ලක්ෂණ අධ්‍යයනය කරන්න.

- ශිෂ්‍යයන් අවමානයට ලක් නොකිරීම
- තිංසනයෙන් තොරවීම
- සියලු ශිෂ්‍යයන්ට එක සේ සැලකීම

පාසලක් තුළ ඉහත ලක්ෂණ දැකිය හැක්කේ,

(1) ගොනික පරිසරය යටතේ ය.	(3) සමාජීය පරිසරය යටතේ ය.
(2) මානසික පරිසරය යටතේ ය.	(4) ආධ්‍යාත්මික පරිසරය යටතේ ය.

04.



ඉහත සටහනෙහි ඇතුළත් ගුණාංශ අයත් වන්නේ,

- (1) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය යටතේ ය.
- (2) යහපත් කායික සෞඛ්‍යය යටතේ ය.
- (3) පුරුණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා යටතේ ය.
- (4) පුරුණ පොරුෂය යටතේ ය.

05. ගරීර ස්කන්ද දරුණකය යහපත්ව පවත්වා ගෙන යන සකුනි මනා පෙනුමෙන් යුත්ත අතර ඇයගේ උස 1.5 m බර 51kg ක් වන අතර ඇයගේ ගරීර ස්කන්ද දරුණකය සෙවීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කළ යුත්තේ,

$$\begin{array}{ll}
 (1) 51g/150cm \times 150cm & (3) \frac{150cm \times 150cm}{51kg} \\
 (2) \frac{150cm \times 150cm}{51kg} & (4) \frac{51kg}{1.5m \times 1.5m}
 \end{array}$$

06. වේගයෙන් ගරීර වර්ධනයන් සිදු වන, නිතරම තනිව තීරණ ගැනීමට උත්සාහ ගන්නා නිමල් විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි ද උනන්දුවක් දක්වයි. ඔහු ගත කරන ජීවන අවධිය වන්නේ,

(1) නව යොටුන් විය සි.	(3) මැදි විය සි.
(2) තරුණ විය සි.	(4) වැඩිහිටි විය සි.

07. ලේ නැයන් අතර විවාහ සිදු කිරීම මගින් ප්‍රවේශීකව ඇති විය හැකි රෝගයක් වන්නේ,

(1) ලියුක්මියාව සි	(3) තැලිසීමියාව සි
(2) රක්ත්හීනතාව සි	(4) බැරබුරියාව සි

08. බිම තබා ඇත්තේ A හා B ලෙස දක්වා ඇති ප්‍රමාණයෙන් හා බරින් වෙනස් වූ වයිල් කැට පෙටිව දෙකකි. මෙහි A පෙටිය එසවීමට වඩා B පෙටිය එසවීම අපහසු වේ. මෙයට හේතුව වන්නේ,

(1) B වස්තුවේ අවස්ථිතිය A ට වඩා වැඩි විම ය.  
(2) B වස්තුවේ ගම්යතාව A ට වඩා වැඩි විම ය.  
(3) A වස්තුවේ අවස්ථිතිය B ට වඩා වැඩි විම ය.  
(4) B වස්තුවේ ස්කන්දය A ට වඩා වැඩි විම ය.



09. යැගුණිය දමන ක්‍රිඩකයකු අතින් යැගුණිය මුදා හැරීමෙන් පසු තම ගරිරය ඉදිරියට හා පහළට නැඹුරු කිරීම මගින් බලාපොරොත්තු වන්නේ,

(1) ගරීරයේ සමබරනාව රැකගැනීම සි. (3) යගුලිය වැඩි දුරක් විසිකිරීම සි.  
 (2) යගුලිය දැමීමේ වේගය වැඩිකිරීම සි. (4) නිවුරදි ඉලක්ක ලබා ගැනීම සි.

10. පහත දී ඇති ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධ ව දී ඇති වගන්ති අතුරින් නිවැරදි වගන්තිය තෝරන්න.

- ප්‍රකාශය - කෝඩියල්වලට එකතු කළ වාලුසින් [Tartrazine] මගින් රාත්‍රියට නිදා ගැනීමේ අපහසුතා ඇති වේ.
- හේතුව - බාලකරණ ලද ආහාර භාවිතය නිසා විවිධ ලෙඩ රෝග හෝ අපහසුතා ඇතිවය හැකි ය.

- (1) ප්‍රකාශය නිවැරදිය, හේතුව වැරදි ය.
- (2) ප්‍රකාශය වැරදිය, හේතුව නිවැරදි ය.
- (3) ප්‍රකාශය භා හේතුව යන දෙකම වැරදි ය.
- (4) ප්‍රකාශය භා හේතුව යන දෙකම නිවැරදි ය.

11. • මිගු ආහාරවේල් සකසා පරිභේදනය කිරීම  
• හැකිතරම් අලුත් ස්වාහාවික ආහාර ගැනීම  
• පලා වර්ග සැකසමේ දී දෙනී එකතු කිරීම  
ඛෙත සඳහන් තොරතුරුවලින් ගෙවා වන්නේ

- (1) ආහාරවල පෝෂණ ගුණය විනාශ වන ආකාරය සි.
- (2) ආහාර බාල කිරීමට යොදා ගන්නා ආකාරය සි.
- (3) ආහාර විෂවල වැළැක්වීමට ගන්නා ක්‍රියාමාර්ග සි.
- (4) ආහාරවල පෝෂණ ගුණය වැඩිකිරීමට ගතහැකි කියාමාර්ග සි.

12. ප්‍රසුත කාලය ආසන්නයේ දී කළලයක බර විය යුත්තේ,

(1) 2 kg – 3 kg.	(3) 2.5 kg – 3.5 kg.
(2) 2.5 kg – 3 kg.	(4) 3 kg – 3.5 kg.

13. ගරහිණි කාලයේ දී මවගේ බර ප්‍රමාණවත් තරම් වැඩි නොවීමට හේතුවක් විය හැක්කේ,

- (1) ලමා හා යොවන කාලයේ දී පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම සි.
- (2) මවට වැළදෙන විවිධ රෝගී තත්ත්ව සි.
- (3) සිරුරට අවශ්‍ය ව්‍යායාම් ලබා නොතිබේම සි.
- (4) ගරහිණි කාලය තුළ දී විටමින් ලබා ගැනීම සි.

14. නිසලි තම ගෙවත්තේ සේල්ලම් කරමින් සිටින විට ඇයගේ පාදය, යකඩ ඇණයක් ඇති තුවාල විය.

එම අවස්ථාවේ දී ඇයට ලබා දිය යුතු එන්නත් වර්ගය වන්නේ,

(1) පෝලියෝ එන්නත	(3) පෙටගැස්ම එන්නත
(2) ජලහිතිකා එන්නත	(4) ත්‍රිත්ව එන්නත

15. ක්‍රිඩා ඉසවිවල නිරත වන අතරතුර ගරීර උෂ්ණත්වය ඉහළ යාම නිසා ඇතිවිය හැකි තත්ත්ව ඇතුළත් පිළිතුර තෝරන්න.

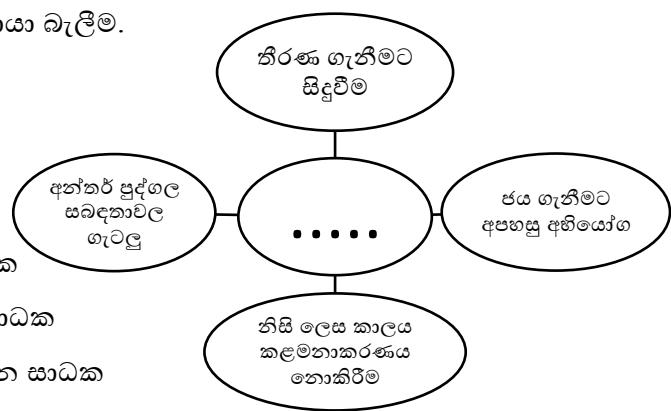
- (1) විජලනය/කෙන්ඩා පෙරලීම/තාප ප්‍රහාරය ( Heat stroke )
- (2) කෙන්ඩා පෙරලීම/කැපීම්/විජලනය
- (3) විජලනය/තාප ප්‍රහාරය ( Heat stroke )/අස්ථී හග්න
- (4) තාප ප්‍රහාරය ( Heat stroke )/අස්ථී හග්න/තැලීම

16. නිසි දැනුමකින් හා පුහුණුවකින් තොරව ප්‍රථමාධාර ලබා දීම අනතුර සිදු වූ පුද්ගලයාගේ තත්ත්වය තවත් අසාධා තත්ත්වයකට පත් වීමට හේතු වේ. ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ මූලික අරමුණක් වන්නේ,

- (1) රෝගියා සිටින ස්ථානයෙන් වෙනත් ස්ථානයකට රැගෙන යාම.
- (2) රෝගී තත්ත්වය තවදුරටත් අසාධා වීම වැළැක්වීම.
- (3) රෝගියාට මේ පෙර තිබූ රෝග පිළිබඳ සොයා බැලීම.
- (4) රෝගියාගේ තොරතුරු සොයා බැලීම.

17. පහත සටහනට ගැළපෙන මාත්‍රකාව තෝරන්න.

- (1) කායික සෞඛ්‍ය යහපත් වීමට බලපාන සාධක
- (2) කාලය කළමනාකරණය කිරීමට බලපාන සාධක
- (3) ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය යහපත් වීමට බලපාන සාධක
- (4) මාත්‍රකි ආතතිය ඇතිවීමට බලපාන සාධක



18. පය පැකිලි බිම ඇද වැළැණු හිරුණිකාගේ දැන්හිස තුවාල වී රැයිරය වහනය වූ අතර තුවාලය මත ලේ කැටි ගැසීම නිසා ඉක්මනින් ලේ වහනය නැවතුණි. රැයිර වහනය නැවතීමට බලපෑ රැයිරයේ අඩංගු සංසටකය වන්නේ,

(1) සුදු රැයිරාණු ය.	(3) රතු රැයිරාණු ය.
(2) හිමොග්ලොඩින් ය.	(4) රැයිර පට්ටිකා ය.

19. සෙලවලට අවශ්‍ය සියලුම ද්‍රව්‍යය පරිවහනය කිරීම, අනවශ්‍ය දේ සෙලවලින් බැහැරට ගෙන යාම සිදුවන්නේ පහත සඳහන් කිනම් පද්ධතියෙන්ද?

(1) ආහාර ජීරණ පද්ධතිය	(3) රැයිර සංසරණ පද්ධතිය
(2) ශ්වසන පද්ධතිය	(4) බහිස්පාවිය පද්ධතිය

20. වර්තමානයේ සමාජය තුළ ශ්වසන පද්ධතිය ආග්‍රිත රෝග බහුල ව දැකිය හැකි ය. එම පද්ධතිය ආග්‍රිත රෝගයක් වන්නේ,

(1) ජල්භීතිකාව ය.	(3) බොන්කයිටිස් ය.
(2) කොළඹාව ය.	(4) පැශෙළ ය.

21. තුන්පිම්ම යනු මලල ක්‍රිඩාවේ එන පැනීම ඉසවිවකි. ආරම්භයේ සිට අවසානය දක්වා ප්‍රධාන අවධ රැකි. එහි අනුපිළිවෙළ වන්නේ,

(1) අවතිරණ දාවනය ,කුන්දුව, පියවර, පැනීම, පතිතවීම.
(2) අවතිරණ දාවනය, පියවර, නික්මීම, ගුවන් සැරිය, පතිතවීම.
(3) අවතිරණ දාවනය, ඉපිලීම, ගුවන් සැරිය, පතිතවීම, පැනීම.
(4) අවතිරණ දාවනය, පියවර, ඉපිලීම, ගුවන් සැරිය, පතිතවීම.

22. ආරම්භක නිලධාරී (Starter) විසින් ඉසවි කිහිපයක් ආරම්භ කිරීම සඳහා, පහත සඳහන් විධාන දෙක දෙන ලදී. එම විධානයෙන් ආරම්භ වන ඉසවි කාණ්ඩය වන්නේ,

- සැරසේන්
- යා/ චෙව් හඩ

(1) මේර 800 දිවීම හා මේර 400 දිවීම
(2) මේර 400 x 4 සහය දිවීම හා 100 x 4 සහය දිවීම
(3) මේර 1500 දිවීම හා මේර 5000 දිවීම
(4) මේර 400 x 4 සහය දිවීම හා මේර 1500 දිවීම

23. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග ප්‍රධාන අවස්ථා තුනක් යටතේ සංවිධානය වේ. එම අවස්ථා යටතේ පහත කාර්යන් සිදුකරන අනු පිළිවෙළ වනුයේ,

- නිවාස රස්වීම් පැවැත්වීම්.
- ආරාධිත අමුත්තන් කැඳවා ගෙන ඒම.
- අය වැය වාර්තාව ඉදිරිපත් කිරීම.

(1) පූර්ව තරග සංවිධාන කටයුතු, ක්‍රීඩා තරග සංවිධාන කටයුතු, ක්‍රීඩා කණ්ඩායම සංවිධාන කටයුතු

(2) විනිශුරුවන් සංවිධාන කටයුතු, ක්‍රීඩා කණ්ඩායම සංවිධාන කටයුතු, ක්‍රීඩා පිටි සංවිධාන කටයුතු

(3) පූර්ව තරග සංවිධාන කටයුතු, තරග දින සංවිධාන කටයුතු, පසු සංවිධාන කටයුතු

(4) තරග සංවිධාන කටයුතු, තරග දින සංවිධාන කටයුතු, පසුවිපරීම සංවිධාන කටයුතු

24. වන ගෙවිෂණයක දී රුපයේ දැක්වෙන උපකරණයෙන් ලබා ගත හැකි ප්‍රයෝගනය වනුයේ,

- (1) මාර්ගය හා දිගාව සොයාගැනීමට ය.
- (2) දිගාව හා වේලාව සොයාගැනීමට ය.
- (3) වේලාව හා මාර්ගය සොයාගැනීමට ය.
- (4) වේලාව හා දත්ත සොයාගැනීමට ය.



25. තරග ඇවිදීමේ ඉසවිවට සහභාගි වන ක්‍රීඩකයකුට, විනිශ්චයකරු විසින් රුපයේ දැක්වෙන අවවාද පදරුණක පුවරුව (Posting board) / කහ පුවරුව පෙන්තුම් කරන ලදී. මින් අදහස් වනුයේ,

- (1) ක්‍රීඩකය තරග ඇවිදීම ඉසවිවෙන් ඉවත් කළ බව දැක්වීම ය.
- (2) ක්‍රීඩකය පොලොව හා සම්බන්ධතාව නැතිවීම දැක්වීම ය.
- (3) ක්‍රීඩකය ඇවිදීමේ දී ඉදිරි පාදයේ දණහිස නැවීම සිදු කර ඇති බව දැක්වීම ය .
- (4) ක්‍රීඩකය එක් පාදයක් පොලොව හා සම්බන්ධතාව නැතිවීම දැක්වීම ය.



26. උස පැනීමේ ඉසවිවේ දී හරස් දණ්ඩ තරණය කරන විට ක්‍රීඩකයාගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය හරස් දණ්ඩව පහලින් පිහිටන හිල්පිය ක්‍රමය වන්නේ,

- (1) පෙරදිග පිම්ම සි.
- (2) බවහිර පිම්ම සි.
- (3) ගොස්බරි ර්ලොජ් ක්‍රමය සි.
- (4) කතුරු පිම්ම සි.

- පහත වගුවේ දක්වා ඇත්තේ ක්‍රිඩකයින් සිවුදෙනෙකු සහභාගි වූ ඉසට කිහිපයකි. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 27-28 තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

ක්‍රිඩකයා	සහභාගි වූ ඉසට
පැතුම්	මිටර 1500
කමල්	මිටර 400 කඩුලු මතින් දිවීම
නිමල්	දුර පැනීම/තුන් පිමෙම
අමල්	ලිස පැනීම

27. තරග ආරම්භය සඳහා කුදා ඇරඹුම භාවිත කරන ක්‍රිඩකයා වන්නේ,

(1) කමල් ය. (3) අමල් ය.  
 (2) නිමල් ය. (4) පැතුම් ය.

28. අමල් සහභාගි වී ඇත්තේ,

(1) තිරස් පැනීමකට ය.  
 (2) සිරස් පැනීමකට ය.  
 (3) ජවන ඉසටවකට ය.  
 (4) ස්ටේපල් වේස් ඉසට

29. ජවන ඉසට සඳහා සහභාගි වන ක්‍රිඩකයා / ක්‍රිඩකයින් වන්නේ,

(1) පැතුම් හා කමල් ය.  
 (2) නිමල් හා අමල් ය.  
 (3) කමල් හා නිමල් ය.  
 (4) පැතුම් හා අමල් ය.

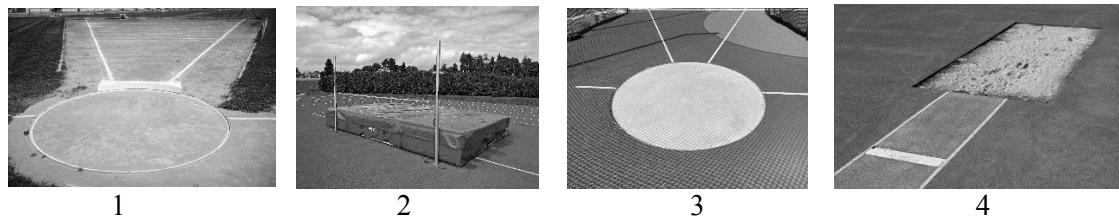
30. ධාවන ඉසටවක දී වේගය සඳහා බලපාන ප්‍රධාන සාධක වන්නේ,

(1) ප්‍රතිත්‍රියා වේගය හා පියවරක දිග සි.  
 (2) පියවර අතර දුර හා පියවර තැබීමේ ශිෂ්ටතාව සි.  
 (3) පියවර තැබීමේ ශිෂ්ටතාවය හා සුළුගේ ප්‍රතිරෝධය සි.  
 (4) ගුවන් ගත වන කාලය හා පියවර තැබීමේ ශිෂ්ටතාව සි.

31. මිටර 100 x 4 සහාය තරගයක, තරග ආරම්භය ලබා ගන්නා ක්‍රිඩකයා පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,

(1) යැෂ්ටිය ලබාදීම හොඳින් සිදු කළ යුතු අතර සංජ්‍ර ධාවන පථයක හොඳින් ධාවනය සිදුකිරීම සි.  
 (2) යැෂ්ටිය ලබා ගැනීම සහ ලබා දීම හොඳින් සිදු කළ යුතු ය.  
 (3) යැෂ්ටිය ලබා දීම හොඳින් සිදු කළ යුතු අතර හොඳ ප්‍රතිත්‍රියා වේගයක් තිබිය යුතු ය.  
 (4) යැෂ්ටිය හොඳින් ලබා ගැනීම සහ වකු ධාවනය හොඳින් සිදු කිරීමේ හැකියාව තිබිය යුතු ය.

- පහත දක්වා ඇති ක්‍රිඩාපිටිවල රුප සටහන් උපයෝගී කර ගනිමින් අංක 32-34 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න



32. ක්‍රිඩකයින්ට උපකරණ භාවිතයක් නොමැති ව ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ඉසව් අයන් ක්‍රිඩාපිටි වනුයේ,

- (1) අංක 1 හා 2 යි
- (2) අංක 2 හා 3 යි
- (3) අංක 2 හා 4 යි
- (4) අංක 4 හා 1 යි

33. ඉහත ක්‍රිඩාපිටිවලට අයන් ක්‍රිඩා ඉසව් අනුපිළිවෙළ වනුයේ,

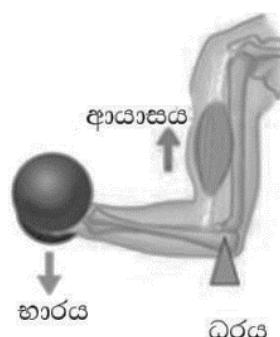
- (1) උස පැනීම, දුර පැනීම, කවපෙන්ත විසිකිරීම, යගුලිය දැමීම
- (2) කවපෙන්ත විසිකිරීම, උස පැනීම, යගුලිය දැමීම, දුර පැනීම
- (3) යගුලිය දැමීම, උස පැනීම, දුර පැනීම, කවපෙන්ත විසිකිරීම
- (4) යගුලිය දැමීම, උස පැනීම, කවපෙන්ත විසිකිරීම, තුන්පිමීම

34. කවපෙන්ත විසි කරන ක්‍රිඩකයෙකු වාර්තා කළ යුතු ක්‍රිඩා පිටිය වන්නේ,

- (1) අංක 1 ක්‍රිඩාපිටිය
- (2) අංක 2 ක්‍රිඩාපිටිය
- (3) අංක 3 ක්‍රිඩාපිටිය
- (4) අංක 4 ක්‍රිඩාපිටිය

35. රුපයේ දැක්වෙන ආකාරයට ක්‍රිඩකයෙකු වැළමිට සන්ධිය උපයෝගී කර ගනිමින් කිසියම බරක් ඔසවන අවස්ථාවක දී අත ක්‍රියා කරන්නේ,

- (1) පළමු ගණයේ ලිවර ලෙස ය.
- (2) තෙවන ගණයේ ලිවර ලෙස ය.
- (3) දෙවන ගණයේ ලිවර ලෙස ය.
- (4) දෙවන හා පළමු ගණයේ ලිවර ලෙස ය.

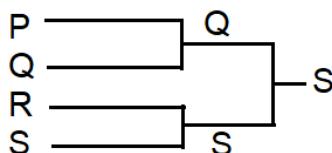


36. රුපයේ දැක්වෙන්නේ ජිමනාස්ටික් ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම අවස්ථාවකි. මෙහි දී සමබරතාව රැක ගැනීම සඳහා ඇය යොදා ගන්නේ,

- (1) ගුරුත්ව කේත්දය පහළ මට්ටමක තිබීම යි.
- (2) ආධාරක පතුල විශාල වීම යි.
- (3) ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පතුල සීමාවේ පිහිටීම යි.
- (4) ගුරුත්ව කේත්දය ඉහළ මට්ටමක තිබීම යි.



- කුසපත් ඇදීමෙන් ලැබුණු අංක අනුව සකස් කළ P, Q, R, S යන කණ්ඩායම් භතර සහභාගි වන නොවෙන්ල් තරගාවලියක තරග සටහනක් රුපයේ දැක්වේ. මෙම තරග සටහන භාවිත කර 37-38 ප්‍රශ්නවලට පිළිතරු සපයන්න.



37. තරග සටහනෙන් දැක්වෙනුයේ,

- (1) සාකල්‍ය ක්‍රමයට සකස් කළ නිවැරදි තරග සටහනකි.
- (2) සාකල්‍ය ක්‍රමයට සකස් කළ වැරදි තරග සටහනකි.
- (3) පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමයට කළ නිවැරදි තරග සටහනකි.
- (4) පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමයට කළ වැරදි තරග සටහනකි.

38. සාකලා ක්‍රමයට තරග සටහනක් සැකකීමේ දී, එහි තරග සංඛ්‍යාව ගණනය කිරීම සඳහා ගොදා ගන්නා සූතිය වන්නයේ,

$$(1) \frac{n(n-1)}{2} \quad (2) \frac{n-1(n)}{2} \quad (3) \frac{n(n-2)}{1} \quad (4) n - 1$$

39. ජාත්‍යන්තර තරගාවලියක දී දස ප්‍රයාම තරගය පවත්වන දින ගණන වනුයේ,

(1) දින 01 අ. (2) දින 02 අ. (3) දින 03 අ. (4) දින 04 අ.

40. 2022 ලේක කුසලාන පාඨන්දු තරගාවලිය (FIFA) පවත්වන සත්කාරක රට වනුයේ,

(1) ප්‍රශ්නය සි. (2) කට්ටල රාජ්‍යය සි (3) සේවී අරාලිය සි. (4) ජපානය සි.

\* \* \* \* \*

81 S | I, II

## සේවක හා ගාරිරික අධ්‍යාපනය ස්කාන්ධාරුම් ඉංජිනේරුවුනු **Health & Physical Education**

I, II

අ. පො. ස. සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය - උපකාරක සම්මේලන මාලාව - 2022 (2023)  
කළඹිප් පොතුත් තරාතරප පත්තිර (සාතාරණ තර)ප පරිශ්‍යාස- ඇතරව කරුත්තරස්කු තොටර් - 2022 (2023)  
**G. C. E. Ordinary Level Examination - Support Seminar Series - 2022 (2023)**

සේගබු හා ගාරීරික අධ්‍යාපනය ||

- පළමු වන ප්‍රශ්නය භා තේරු ගත් තවත් ප්‍රශ්න භතරක් ද ඇතුළව ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න
- පළමු වන ප්‍රශ්නයට ලකුණු 20ක් හිමි වන අතර අනෙකුත් සැම ප්‍රශ්නයකට ම ලකුණු 10 බැහින් හිමි වේ.

01) සිරිමල්ගම කනිෂේරි විද්‍යාලයේ සෞඛ්‍ය සතියට සමගාමී ව ප්‍රදේශයේ සහෝදර පාසල්, ආදි ශිෂ්‍ය සිංගමය, දෙමාපියන් හා පාසල් දැරුවන් සම්බන්ධ කර ගනිමින් පහත සඳහන් වැඩසටහන් රසක් සංවිධානය කර තිබුණි.

- බේංගු මරුධන වැඩසටහනක්
- ඔංශද හා ගෙවතු වගාව සඳහා දිරිමත් කිරීමේ වැඩසටහනක්
- බෝවන රෝග හා බෝනොවන රෝග පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක්

සෙංඛ්‍ය සතිය සාර්ථකව නිම කිරීමෙන් පසු සියලුම දැරුවන් වෙනුවෙන් පෝෂ්‍යාධායි ආහාර ඇතුළත් දිවා හෝජන සංග්‍රහයක්, පාසල් දැරුවන්ගේ මානසික යහපැවැත්ම සංවර්ධනය සඳහා සූභද වොලිබෝල් තරගාවලියක් හා ශිෂ්ටීමැල සංදර්ජනයක් සංවිධානය කර තිබුණි.

- i. සිද්ධියේ සඳහන් වැඩසටහන්වලට අමතර ව සෞඛ්‍ය සතියට සමගාමී ව සංවිධානය කළ හැකි වෙනත් වැඩසටහන් දෙකක් ලියන්න.
- ii. බඩු මදුරුවන් මරුධනය සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න.
- iii. පාසල තුළ ගෙවතු වගාව සඳහා සිසුන් යොමු කිරීමෙන් ඔවුන්ට ලැබෙන ප්‍රයෝගන දෙකක් ලියන්න.
- iv. රෝග පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනේ දී හඳුනා ගත් බෝවන හා බෝනොවන රෝග දෙක බැඟින් ලියන්න.
- v. ඉහත ඔබ දැක් වූ බෝනොවන රෝග ඇතිවීම වලක්වා ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න.
- vi. සිසුන්ට ලබා දුන් දිවා ආහාරවේලෙහි අඩු වන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන ප්‍රධාන පෝෂක හා ක්ෂේද පෝෂක නම් කරන්න.

vii. සිද්ධියේ සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් හැර සිසුන්ගේ මානසික සංවර්ධනය සඳහා සංවිධානය කළ හැකි වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.

viii. සුභද වොලිබෝල් තරගාවලිය පැවැත්වීමේදී එය සංවිධානය ඔබට පැවරුණි නම්, ඔබ මේ සඳහා හාවිත කරන තරගාවලි කුමය කුමක් ද?

ix. වොලිබෝල් හැර මෙම වැඩසටහන තුළ සංවිධානය කළ හැකි වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රියා දෙකක් ලියන්න.

x. සෞඛ්‍ය සතියට අදාළ වැඩසටහන්වලට අමතරව සිද්ධියේ ඇතුළත් සිසුන් තුළ අන්තර පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය විය හැකි වෙනත් වැඩසටහන් දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු  $2 \times 10 = 20$ )

### I කොටස

#### ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිබුරු සපයන්න

02)

i. විවිධ අවස්ථාවල දී කුඩා දරුවන් අතර ආහාර ආසාත්මිකතා තත්ත්ව පෙන්වුම් කරයි. ආහාර ආසාත්මිකතා තත්ත්ව වළක්වා ගැනීම සඳහා ගත යුතු ක්‍රියා මාර්ග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2 සි)

ii. ආහාරවල පෝෂණ ගුණය වැඩි කර ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3 සි)

iii. (අ) ආහාර නිෂ්පාදනයේදී ගොවී බිම තුළ ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව තහවුරු කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි සුදුසු ක්‍රියා මාර්ග දෙකක් යෝජනා කරන්න. (ලකුණු 2 සි)  
(ආ) වෙළඳ පොලෙන් තම නිවසට මිල දී ගෙන එන ආහාර සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව ගබඩා කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරනු තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3 සි)

03) x නැමති වෙවරසය ආසාදනය විමෙන් ප්‍රතිග්‍රන්ථිය දුර්වල වේ. මෙම වෙවරසය ආසාදනය වූ පසු වෙනත් විෂාල පහසුවෙන් ගරීර ගත විය හැකි ය. රෝග ලක්ෂණ පෙන්වුම් කරනුයේ අවුරුදු 8-10 පමණ ගතවීමෙන් පසු ය.

i. ඉහත සඳහන් වෙවරසය කුමක්ද? මෙම රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2 සි)

ii. මෙම වෙවරසය ගරීරෙන විය හැකි තුම තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3 සි)

iii. (අ) මෙම වෙවරසය ගරීර ගත වී ඇත්දැයි හඳුනා ගැනීමට කළ යුතු පරීක්ෂණ දෙක සඳහන් කරන්න.  
(ආ) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවලින් වැළකී සිටීම සඳහා ඇති කර යුතු යහපුරුදු තුනක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 5 සි)

04) පහත සඳහන් අභියෝගාත්මක අවස්ථා ජය ගැනීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

- මෙය සොයුරාගේ 21 වන උපන් දිනය සැමරීම සඳහා ඔහුගේ යහළවන් මත්පැන් ගෙන එන ලෙස සොයුරාට බල කරන බව ඔබට පවසයි.
- පස්වන ග්‍රේණියේ ඉගෙන ගන්නා නැගණිය ශිෂ්‍යත්ව විභාගයෙන් ඉතා ඉහළ ලකුණක් ලබා ගත යුතු බව පවසමින් තම දෙමාපියෝ ඇය ව සතියේ දින හතේම අමතර පන්ති ගෙන යති.
- පාසලේ ක්‍රිඩා පුහුණුවේම අතරතුර ක්‍රිඩිකාවන් කිහිප දෙනෙකු ක්ලාන්ත වී අති බව ඔබ දකියි. ඔවුන් එසේ වීමට හේතුව වී ඇත්තේ දිවා ආහාර නොගැනීම බව ඔබට පසුව දැන ගන්නට ලැබේ.
- මෙවර නිවාසාන්තර ක්‍රිඩා උත්සවයේ ආරම්භක උත්සවයට මිනින්තු 30 කට පමණ පෙර ධේ එස්වීම සඳහා සූදානම් කර තිබූ පාසල් ධේ දිය ඉටි ඇති බව ක්‍රිඩා නායිකාව වන ඔබට දැන ගන්නට ලැබේයි.
- තම නිවස අයත් මාර්ගයේ නිවාස කිහිපයකම බේංග රෝගීන් සිටින බව දැන ගන්නට ලැබේයි.

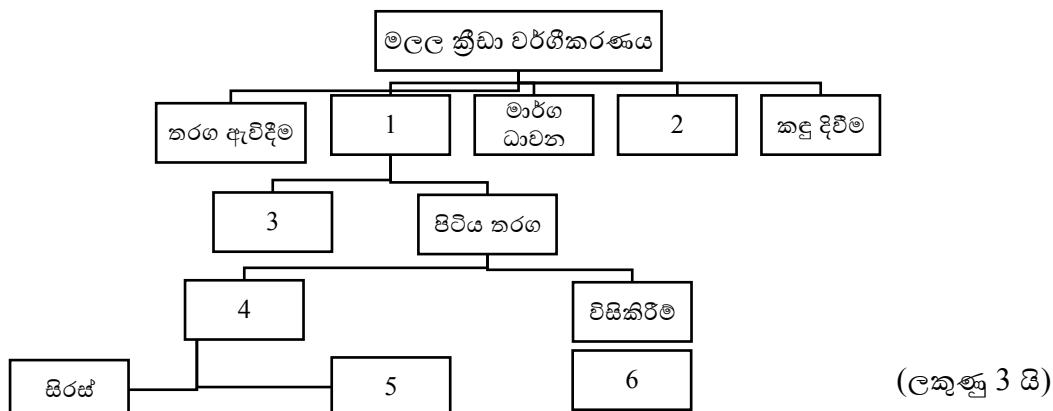
(ලකුණු  $2 \times 5 = 10$ )

### II කොටස

#### ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න

05)

- පහත දක්වා ඇත්තේ මලල ක්‍රිඩා ඉසව් වර්ගීකරණයේ කොටසකි. සුදුසු වවන යොදා හිස්තැන් සම්පූර්ණ කරන්න.



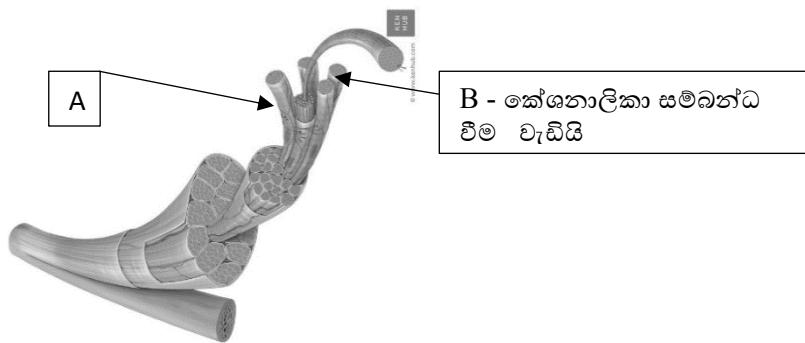
- (අ) පහත උපයේ දැක්වෙන්නේ උස පැනීමේ ඉසව්වේ ශිල්පීය ක්‍රමයක අවස්ථා කිහිපයකි. එම ශිල්පීය ක්‍රමය නම් කරන්න.



(ආ) උස පැනීමේ ඉසව්වට අදාළ නීති දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 3 සි)

- ඉහත ii හි (අ) කොටසේ නම් කළ ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු වීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 4 සි)

06)



i. ජේජියක මූලික තැනුම් ඒකකය ජේජි තන්තුව වේ. ( ජේජි සෙසලය ) ජේජි තන්තු රසක් එකට එකතු වී, මිටි වගයෙන් සම්බන්ධක පටකවලින් බැඳී පවතියි. ඉහත රුපසටහනේ දැක්වෙන A හා B ජේජිතන්තු වර්ග දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 2 පි)

ii. පහතින් දැක්වෙන්නේ ක්‍රිඩකයින් දෙදෙනෙකු සහභාගි වන තරග ඉසවි වේ.

a. කමල් - මිටර 10000 , මැරතන්  
b. බිමල් - මිටර 100 , දුර පැනීම

ඉහත දැක්වෙන ක්‍රිඩකයින් දෙදෙනාගේ අත්වල හා පාදවල වැඩි ප්‍රතිගතයක් ඇතැයි ඔබ සිතන ජේජි තන්තු වර්ග නම් කර එහි ලක්ෂණ 02 බැහින් වෙන වෙනම ලියන්න. (ලකුණු 4 පි)

ඡ්ල්‍යොක්ස්  $\xrightarrow{\text{ඡක්සිජන්}}$  ජලය + කාබන්චියෝක්සයිඩ් + ගක්නිය

iii. ඉහත සම්කරණයෙන් දැක්වෙන ගක්නි සැපයුම් ක්‍රමය මගින් තම ඉසවිව සඳහා ගක්නිය ලබා ගන්නේ ප්‍රශන අංක (ii) හි සඳහන් ක්‍රිඩකයින් දෙදෙනාගෙන් කවුරුන්දැයි සඳහන් කර එයට ජේජි දක්වන්න. (ලකුණු 4 පි)

07) A . B හා C ප්‍රශ්න තුනෙන් එක කොටසකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න

**A)** i. වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ පිරිනැමීමේ ක්‍රම දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2 පි)  
ii. වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ දි වැළැක්වීම (Blocking) සඳහා පන්දුව කරා ලාභ වීමට භාවිත කරන ක්‍රම තුන ලියන්න. (ලකුණු 3 පි)  
iii. (අ) ගැමුණු සහ පැරකුම් යන පිල් දෙක අතර පැවති වොලිබෝල් තරගයේ දි ගැමුණු පිල් ක්‍රිඩකයෙකු පිරිනමන ලද පන්දුව පැරකුම් පිල් ක්‍රිඩකයෙකු අන් වැඳි ක්‍රිඩා පිටියෙන් පිටත පත්ති විය. විනිසුරුවකු ලෙස ඔබගේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න.  
(ආ) නවක වොලිබෝල් ක්‍රිඩකයන්ට පන්දු ප්‍රහාරය පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු කියාකාරකම දෙකක් තිරිමාණය කර විස්තර කරන්න. (අවශ්‍ය අවස්ථාවල දි රුප සටහන් භාවිත කරන්න)

(ලකුණු 5 පි)

**B)**

- i. නොවේල් ක්‍රිඩාවේ තනි අතින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම දෙකක් නම කරන්න. (ලකුණු 2 දි)
- ii. නොවේල් ක්‍රිඩාවේ දී නිදහස් යැවුමක් ලබා දෙන අවස්ථා තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3 දි)
- iii. (ඇ) නිල් සහ කොළ කණ්ඩායම අතර නොවේල් තරගයේ දී නිල් කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය (Center) මැද යැවුම (Center pass) යැවීමට සැරසේද්දී කොළ කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය (Center) අඩු තුනකට වඩා අඩු පරතරයක සිට දෙඳත් දෙපසට විහිදා යැවීම අවහිර කරයි. මෙහි දී විනිශ්චරුවරය / විනිශ්චරුවරය වගයෙන් ඔබේ තීරණය සඳහන් කරන්න. (ඇ) ඔබ නිවාසයේ නවක නොවේල් ක්‍රිඩාකාවන්ට විදිමේ දක්ෂතාව ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම දෙකක් නිරමාණය කර විස්තර කරන්න. (අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී රුප සටහන් භාවිත කරන්න)

(ලකුණු 5 දි)

**C)**

- i. පාපන්දු ක්‍රිඩාවේ පන්දුව පාදයෙන් නැවැත්වීමේ ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2 දි)
- ii. පාපන්දු ක්‍රිඩාවේ පන්දුව තුළට විසිකිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3 දි)
- iii. (ඇ) ගක්ති සහ භක්ති යන පාපන්දු කණ්ඩායම අතර තරගයේ දී ගක්ති පිළේ ක්‍රිඩකයෙකු දූෂ්‍යවම ප්‍රදේශයේ දී භක්ති පිළේ ක්‍රිඩකයෙකු පසුපසින් පැමිණ සිතා මතා තල්ලු කිරීම. මෙහි දී විනිශ්චරු වගයෙන් ක්‍රියා කරන ඔබේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න. (ඇ) ඔබ නිවාසයේ නවක ක්‍රිඩකයින්ට ඔබ ඉගැන්වූ පන්දුවට හිසින් පහරදීම ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම දෙකක් නිරමාණය කර විස්තර කරන්න. (අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී රුප සටහන් අදින්න)

(ලකුණු 5 දි)

\*\*\*\*\*



අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය  
කළුවි ආයත්ස්  
Ministry of Education

G. C. E. Ordinary Level | අ. නො. ස. කාමානු පෙළ | 2022 (2023)

## Student Seminar Series

### ඡිජ්‍ය කම්මන්ත්‍රණ මාලාව

Practice Paper | උපකාරක තුළන තත්ත්ව

# Health & Physical Education

# සෞඛ්‍ය හා ගාරීරික අධ්‍යාපනය



Answer Sheet - I, II | තිළිතුරු තත්ත්ව - I, II (කිංහල මාධ්‍යය)

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - ප්‍රශ්න පත්‍ර 01

I පත්‍රය - පිළිතුරු

ප්‍රශ්න අංකය	පිළිතුරු අංකය						
01	<b>02</b>	11	<b>04</b>	21	<b>01</b>	31	<b>03</b>
02	<b>04</b>	12	<b>02</b>	22	<b>03</b>	32	<b>03</b>
03	<b>02</b>	13	<b>02</b>	23	<b>03</b>	33	<b>04</b>
04	<b>03</b>	14	<b>03</b>	24	<b>01</b>	34	<b>03</b>
05	<b>04</b>	15	<b>01</b>	25	<b>03</b>	35	<b>02</b>
06	<b>01</b>	16	<b>02</b>	26	<b>03</b>	36	<b>04</b>
07	<b>03</b>	17	<b>04</b>	27	<b>01</b>	37	<b>03</b>
08	<b>01</b>	18	<b>04</b>	28	<b>02</b>	38	<b>01</b>
09	<b>01</b>	19	<b>03</b>	29	<b>01</b>	39	<b>02</b>
10	<b>04</b>	20	<b>03</b>	30	<b>02</b>	40	<b>02</b>

ලකුණු  $1 \times 40 = 40$

II පත්‍රය

(1)

i.

- මුළු සෞඛ්‍ය පිළිබඳ වැඩමුළු
- ලෝක ක්ෂය රෝග මරදන දිනය
- මුදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ කිරීම.
- වැනිපිළි, මල් බදුන් වැනි ජලය රෙදෙන ස්ථාන නිතර පිරිසිදු කිරීම.
- තම නිවස අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- කැලී කසල ක්‍රමවත්ව බැහැර කිරීම
- මුදුරුවන්ගෙන් අරක්ෂා වන හිතකර කුම හාවිතය .....
- පාසල් පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම.
- ගෙවතු වගාව සඳහා දරුවන් යොමු කිරීමට හැකිවීම.
- දරුවන් තුළ අන්තර පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය වීම.
- දේශීය ආහාරවලට පාසල් සිසුන් යොමු කළ හැකි වීම.

- සිපුන්ගේ කායික මානසික සංවර්ධනය ඇති වීම.

iv.

- බෝවන රෝග - බේංග, කොලරාව, පාවනය,කොරෝනා,.....
- බෝ නොවන රෝග - දියවැඩියාව, හඳුයාබාධ,අධිරුධිර පිඩිනය,පිළිකා.....

v.

- නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කර ගැනීම.( අධික තෙල්, පිටි, සිනි සහිත ආහාර පාලනය)
- ව්‍යායාම වල නිරතවීම
- නින්ද හා විවේකය ප්‍රමාණවත් තරම් ලබා ගැනීම
- නිසි ගරීර ස්කන්ද දරුගෙයක් පවත්වා ගැනීම.....

vi.

- ප්‍රධාන පෝෂක -කාබේභයිම්බිට, ප්‍රෝටීන්, ලිපිඛිඛි
- ක්ෂේද පෝෂක - විටමින්, බනිජ ලට්ං

vii.

- අවුරුදු උත්සව, පැවැත්වීම
- ත්‍රිඩා තරග පැවැත්වීම
- හාවනා වැඩසටහන්
- සෞන්දර්යාත්මක වැඩසටහන් .....

viii.

- පැරදී පිළිමලුන් පිටලුමේ ක්‍රමය (Knockout Tournament)
- සාකලා ක්‍රමය (League Tournament)

ix.

- තෙවෙශ්ල්, ත්‍රිකට්,එල්ලේල්,හොකි,පැසිපන්දු.....

x

- ගුම්ඩාන, ත්‍රිඩා තරග, ශීල ව්‍යාපාර, .....

(2)

i.

- සැම විටම ආහාරවල ලේඛලයේ ඇති තොරතුරු පිළිබඳ විමසිලිමත් වීම.
- තමාට අසාත්මික විය හැකි ආහාර පිළිබඳ අන් අය දැනුවත් කිරීම.
- වෙළඳාවරයකු වෙත ගොස් බෙහෙත් ගැනීමේ දී අසාත්මික ආහාර ගැන වෙළඳාවරයා දැනුවත් කිරීම.

ii.

- ආහාර වර්ග මිශ්‍ර කර පිසීම (දුන: බන් සමග මුරුගා කොළ)
- කලවම් පලා මැල්ලුම
- බල ගැන්වු ආහාර හාවිතය
- දේශීය කුළු බඩු හාවිතය
- කොළ වලට දෙනී පොල් එකතු කිරීම

iii. (අ)

- පලිබෝධ නාභක නියම ප්‍රමිතියට අනුව යෙදීම
- ස්වාභාවික පලිබෝධ මරුදන ක්‍රම හාවිතය
- කාබනික පොහොර යෙදීම

(ආ)

- ගබඩාව තුළ අදාළ ආහාරයට අවශ්‍ය උෂණත්වය ලැබෙන පරිදි ගබඩා කිරීම
- සතුන්ගෙන් හානියක් නොවන අයුරින් ආහාර ගබඩා කිරීම
- හාන්ඩ් වල කල් ඉකුත් විමෙම දිනයේ අනුපිළිවෙළ අනුව රාක්ක වල ඇසිරීම
- ශිතකරණ හා අධිශිතකරණ නිසි පරිදි හාවිතය

(3)

i. වෛවරසයේ නම - HIV වෛවරසය

රෝග ලක්ෂණ-

- කෙටි කළක දිසිරුරේ බර අඩුවීම
- දිගුකල් පවතින පාවනය
- ක්ෂය රෝගය
- නියුමෝනියාව
- ආහාර අරුවීය
- රාත්‍රියේ අධික ලෙස දහඩිය දැඩීම
- බෙල්ලේ හා කිහිලිවෙල වසා ගුන්ලී ඉදිමීම.

ii.

- අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා මගින්
- රුධිර පාරවිලයනය මගින්
- ආසාධිත මවගෙන් දරුවාට
- ගරීරය සිදුරු කිරීමට ගන්නා ජීවානුහරණය තොකළ කුටු තනිව හෝ හුවුලේ හාවිතය

iii. (අ)

- එලයිසා පරික්ෂණය Elisa Test
- රපිඛ පරික්ෂණය Rapid test

(ආ)

- විවාහ වන තුරු ලිංගික සම්බන්ධතා පමා කිරීම
- විවාහයෙන් පසු ලිංගික සම්බන්ධතා තම සහකරු/සහකාරියට පමණක් සීමා කිරීම
- පවුල් ඒකක ගක්තිමත්ව පවත්වා ගැනීම
- ලිංගාග්‍රීත රෝග තිබේ නම් තිසි ප්‍රතිකාර ගැනීම
- රෝගී කාලය තුළ ලිංගික ත්‍රියාවලින් වැළැකීම
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළැකීම

(4) දි අති අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා ධනාත්මකව පිළිතුරු ලියා ඇති අකාරය අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.

(5)

i.

- 1 - ජවන භා පිටිය
- 2 - රට හරහා දිවීම
- 3 - ජවන තරග
- 4 - පැනීම් ඉසව්
- 5 - තිරස්
- 6 - හෙල්ල

ii. (අ) පොස්බරි ල්ලෝජ් තුමය

(ආ)

- පැනීමක දි තරගකරුගේ ත්‍රියාවක් නිසා හරස් දැන්ව ආධාරක මත නොයදී වැවීම අසාර්ථක පැනීමකි
- හරස් දැන්ව තරණය කිරීමට පෙර පතිත විමේ ප්‍රදේශය හෝ ආධාරක කණු දෙපසින් පිහිටි භුමිය ගරීරයේ කුමන හෝ කොටසකින් ස්පර්ශ කිරීම අසාර්ථක පැනීමකි
- නික්මීම කළ යුත්තේ තනි පාදයෙනි
- පිට පිට අසාර්ථක පැනීම තුනකින් ක්‍රිඩිකයා තරගයෙන් ඉවත් කෙරේ.

iii.

- මෙර තුනක් පමණ පරතරය සිටින සේ කොන්ස් කිහිපයක් තබා ඒ මතින් අක්වක් දිවීම.
- මෙර අටක පමණ විෂ්කම්භය සිටින සේ අමේ ඉලක්කමක් ඇද ගන්න. එහි එක් රුහුමක් සෙමින් දුවන්න. අනෙක් රුහුම වේගයෙන් දුවන්න.
- මෙට්ටයකට පිටුපා සිට ගන්න. පාද දෙකින් නික්මී උඩ පැන මෙට්ටය මත වැටෙන්න.

(6)

- i. A - FTF - වේගයෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු
- B - STF - සෞමීන් ක්‍රියා කරන තන්තු
- ii.
  - කමල් - සේමෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු
  - බිමල් - වේගයෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු

විශේෂ ලක්ෂණ	FTF	STF
වර්ණය	සුදු	රතු
සංවිත ආහාර	වැඩිය	අඩුයි
සැංකේරණ වේගය	වැඩිය	අඩුයි
ස්වායු ස්වසනය	අඩුයි	වැඩියි
වෙහෙසට ප්‍රතිරෝධ දැක්වීම	අඩුයි	වැඩියි
අධිවේගී ව්‍යෙෂ්‍යාම්වල සහභාගිත්වය	වැඩිය	අඩුයි

iii. කමල්

මෙම ක්ෂීඩකයා(කමල්) දිගු දුර බාවන තරග සඳහා සහභාගි වන බැවින්(10000) ඔහුට වැඩි වේලාවක් තම ඉසව්ව වෙනුවෙන් ගතවේ. ඔහු දිගු කාලීනව වැඩි ගක්ති ප්‍රමාණයක් සපයා ගත යුතුව ඇති. ඉහත සැමිකරණයෙන් දක්වා ඇති ගක්ති සැපයුම් ක්‍රමය හාවිතයෙන් දිගුවේලාවක් වැඩි ගක්ති ප්‍රමාණයක් ලබා ගත භැකිය. එම නිසා ඔහු එම ක්‍රමය හාවිත කරයි.

(7)

i.

- උඩු අන් පිරිනැමීම
- යටි අන් පිරිනැමීම

ii.

- Side steps පැන්තට අඩිය තබා ගමන් කිරීම
- Cross step කතිර ක්‍රමය
- Dash දිවීමේ ක්‍රමය

iii.(අ)

ගැමුණු පිලට ලකුණක් සමග පිරි නැමීම හිමි වේ

(ආ)

- තනි අතින් පන්දුව අල්ලා උරසිසට ඉහළින් ගෙන වේගයෙන් පොලුවට පහර දීම.
- නුහුරු අන්ල මත තබා ගත් පන්දුව අන්හරිමින් තුරු අතින් පහර දීම.
- එල්ලන ලද පන්දුවකට උඩ පැන පහර දීම

B) i.

- උරහිස් යැවුම
- ගෙජ්පා යැවුම
- උරහිසට ඉහලින් යැවුම
- අතට යටින් යැවුම

ii.

- පන්දුව උඩ දමා ඇල්ලීම
- පන්දුව බිම දිගේ පෙරලා යැවීම
- පන්දුව අතැතිව පියවර කිහිපයක් ඇවිදීම හෝ දිවීම
- අහිමි පෙදෙසට යාම
- තත්පර තුනකට වඩා පන්දුව අතේ තබා ගෙන සිටීම
- සමාන්තර රේඛා දෙකකට ඉහලින් පන්දුව යැවීම.....

iii. (අ)

- වරද සිදු වූ ස්ථානයේ සිට එම ස්ථානයේ ක්‍රිඩා කළ හැකි ප්‍රතිචාර පිලේ ක්‍රිඩිකාවකට දුඩුවම් යැවුමක් ලබා දෙයි.

(ආ)

- ගෝල් කවයේ එක් එක් ස්ථානවල සිට පන්දුව විදීම
- වෙනත් ක්‍රිඩිකාවකගේ බාධා කිරීම සමග ගෝල් කවයේ එක් එක් ස්ථානවල සිට පන්දු විදීම
- වෙනත් ක්‍රිඩිකාවක් එවන පන්දුව ලබා ගෙන කවයේ එක් එක් ස්ථානවල සිට පන්දු විදීම

C i.

- පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම.
- පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව නැවැත්වීම.
- පපුවෙන් පන්දුව නැවැත්වීම.
- උදුරෙයන් පන්දුව නැවැත්වීම.

ii.

- විසිකරන්නාගේ පාද දෙකම පොලොවේ ස්පර්ශ විය යුතු ය
- විසි කරන්නා ක්‍රිඩා පිටියට මුහුණලා සිටිය යුතු ය
- හිස පිටුපස සිට ඉහලින් පන්දුව මුදා හැරිය යුතු ය
- වෙනත් ක්‍රිඩිකායෙකු ස්පර්ශ කරන තෙක් විසිකරන්නා පන්දුව ස්පර්ශ තොකළ යුතු ය
- ප්‍රතිචාරින් විසිකරන්නාගේ සිට මිටර දෙකක් ඇතින් සිටිය යුතු ය
- එක තැන හෝ දුව විත් පන්දුව විසිකළ හැකිය

iii. (අ) විරැද්ධ පිළට දූෂ්‍යම ලක්ෂණයේ සිට දූෂ්‍යම පහරක් ලබා දෙයි

(ආ)

- බිත්තියක් ආධාර කර ගනීමින් බිත්තියට පන්දුව එල්ල කර එහි වැදි එන පන්දුවට නැවත හිසින් පහර දීම
- ක්‍රිඩකයින් දෙදෙනා බැහින් එකතු වී මාරුවෙන් මාරුවට හිසින් පන්දුවට පහර දීම
- රහුමක සිට රඩුම මැද සිටින්නා හිසින් පහර දෙන පන්දුවට අනෙක් ක්‍රිඩකයින් හිසින් පහර දීම

\*\*\*\*\*